

Утверждаю
 Директор МБОУ "Лесхозовская ООШ"
 /А.М. Тусаева/
 14 ноября 2022 г

Завтрак

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
6 день 14.11.2022г.	Суп молочный с крупой (рис)	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	6
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого	541	18,67	23,82	50,38	485,88

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	76,22
6 день 14.11.2022г.	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	51,65
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Итого	601	14,5	28,17	65,88	575,05

Утверждаю
 Директор МБОУ "Лесхозовская ООШ"
 _____ /А.М. Тусаева/
 15 ноября 2022 г.

Завтрак

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
7 день 15.11.2022г.	Пюре картофельное	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6
	Итого	456	16,72	25,65	62,9	549,33

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	76,22
7 день 15.11.2022г.	Салат из свежих огурцов и помидо	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Итого	601	14,23	34,16	58,05	596,56

Утверждаю
 Директор МБОУ "Лесхозовская ООШ»
 _____ /А.М. Тусаева/
 16 ноября 2022 г.

Завтрак

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
8 день 16.11.2022г.	Запеканка из творога	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,49
	Итого	331	14,47	15,52	59,56	435,8

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
8 день 16.11.2022г.	Рассольник домашний	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	208,67
	Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого	686	14,77	22,2	81,23	583,8

Утверждаю
Директор МБОУ "Лесхозовская ООШ»

17

/А.М. Тусаева/

ноябрь 2022 г.

Завтрак

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
9 день 17.11.2022г.	Каша овсяная "Геркулес"	220	8,31	13,12	47,61	341,76
	Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,49
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	6
	Итого	481	12,55	20,9	89,47	702,07

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	4,72	59,67
9 день 17.11.2022г.	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого	631	29,01	30,18	70,57	669,94

Утверждаю
Директор МБОУ "Лесхозовская ООШ»

/А.М. Тусаева/

18 ноября 2022 г.

Завтрак

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
10 день 18.11.2022г.	Суп молочный с крупой (рис)	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6
	Итого	491	18,12	23,72	48,48	479,88

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
10 день 18.11.2022г.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидо	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Итого	601	14,23	34,16	58,05	596,56